

Согласовано
Начальник МКУ "Управление
образования Муниципального
муниципального района"

Р.Т. Давидов



Утверждаю
Руководитель
Муниципального района
Т. Д. Давидов

ЦИКЛИЧЕСКОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТА ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

1 день

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные			№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЙ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
ЧАЙ ПОЛУСАДЯНИЙ	150	0	0	6,9	27,8	0	0	0	0	7,2	2,2	1,4	0,2	392	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	4,1	5,1	21,9	149,4	0,1	0,2	0	0,1	64,7	19,1	124,3	0,5	416	2012
КАША ЯЧНЕВАЯ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	416	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	6,7	10,2	46,8	306,1	0,1	0,2	0,0	1,2	79,2	25,9	149,5	1,1	1,1		
II Завтрак															
КЕФИР РАЖЕНКА	150	4,3	3,7	5,8	77,1	0,1	0,4	0	0,1	15,3	16,8	114	0,2	401	2012
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	416	2012
Итого за прием пищи:		5,8	5,7	20,7	180,5	0,4	0,4	0	0,1	163,8	20,8	132	0,6		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,8	1,9	4,1	37,3	0	0	0,1	0,8	19,2	7,1	14,2	0,4		2012
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	6,6	5,9	12,1	126,4	0,1	3,9	0,1	0,8	15,8	18,7	73,9	1,4	82	2012
ПЛОВ	150	8,8	10,4	26,1	233,2	0	1	0,2	2,6	14,2	26,2	106,7	1,3	265	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,8	29,4	0,7		416
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ И ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	416	2012
Итого за прием пищи:		16,3	18,4	71,5	526,3	0,2	10,9	0,4	4,9	83,4	65	224,2	3,8		
Ужин															
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	3	3,7	6,7	73,2	0	0,6	0	0	110,7	12,5	76,7	0,1	93	2012
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	60	7,6	7,7	18	106,4	0	0,4	0,2	0,3	12,5	11,1	69	1	277	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,8	29,4	0,7		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,1	2,5	12,3	84,7	0	0,5	0	0	98,9	18,6	78	0,5	397	2012
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	108	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1		2008
Итого за прием пищи:		16,8	14,5	47,7	381,9	0,1	11	0,2	1,6	245,4	61,4	263,6	4,4		
Всего за день:		48,2	48,8	186,7	1384,8	0,5	22,5	0,6	2	546,8	173,1	769,3	9,9		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг

		Завтрак															
Порции	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецептур	Сборник рецептур		
35	3,4	4,4	21,8	140	0	0	0	0	0	0,1	14,5	5,3	29,9	0,4	117	2012	2012
150	6,3	8,7	27,7	215,3	0,2	0,2	0	1,5	75,7	160	1,5	413	393	2012	2012	2012	2012
150	0	0	0	28,8	0	0,6	0	0	8,5	2,6	2,1	0,2	393	2012	2012	2012	2012
Итого за прием пищи:		9,7	13,1	56,5	384,1	0,2	0,8	0	1,6	98,7	63,6	192	2,1				
II Завтрак																	
200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	399	2012	2012	2012	2012
Итого за прием пищи:		1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	12,6	7,2	12,6	2,5	399	2012	2012	2012	2012
Обед																	
40	0,6	2,3	3,3	37,2	0	1,6	0,1	1	13	7,7	16,9	0,4	45	2012	2012	2012	2012
150	6,2	7,2	9,8	129	0,1	4	0,1	1,5	20,5	20	79	1,4	76	2012	2012	2012	2012
150/20	6,81	5,52	30,91	200,56	0,17	0	0,03	0,46	14,72	108,56	161,9	3,68	181	2008	2012	2012	2012
70	11	12	11	194,6	0	0	0	0,7	12,1	14,2	93,6	1,5	282	2012	2012	2012	2012
35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	181	2012	2012	2012	2012
150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	181	2012	2012	2012	2012
Итого за прием пищи:		27,31	27,22	84,21	690,76	0,4	5,6	0,3	4,4	74,52	163,5	380,8	7,7				
Ужин																	
100/30	15,6	13,3	42,1	349,3	0	0,4	0	1,8	207,5	27,5	212,8	0,7	239	2012	2012	2012	2012
35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	181	2012	2012	2012	2012
150	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	2012	2012	2012	2012
Итого за прием пищи:		18,1	15,5	53,2	424	0	0,9	0,01	1,8	302,8	39	279	1				
Всего за день:		56,11	56,02	213,51	1582,26	0,6	8,9	0,31	7,8	488,62	273,3	864,4	13,3				

3 день

		Завтрак															
Порции	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецептур	Сборник рецептур		
5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008	2008	2008
150	3,1	2,5	12,3	84,7	0	0,5	0	0	0	98,9	18,6	78	0,5	397	2012	2012	2012
35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	189	2008	2008	2008
150	5,5	5,2	26,2	174,6	0,1	0,4	0	0,1	92,9	25,3	126,3	1,3	189	2008	2008	2008	2008
Итого за прием пищи:		11,2	12,8	56,5	388,4	0,1	0,9	0	0,2	199,1	48,5	228,1	2,2				
II Завтрак																	
20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	401	2012	2012	2012
150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	401	2012	2012	2012
Итого за прием пищи:		1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4				
Обед																	
40	0,5	1,3	3,6	28,4	0	4,1	0,2	0,6	14,4	5,9	10,1	0,5	41	2008	2012	2012	2012
150	5,2	7,1	5,8	106,9	0	0	0	1,4	10,7	8,8	48,2	0,7	402	2012	2012	2012	2012
120	2,5	4,3	17,1	116,5	0,1	8,3	0	0,2	28,1	23,2	67,2	0,9	321	2012	2012	2012	2012
50	7,3	7,8	2,8	111,4	0	0,4	0,2	0,4	17,2	12,6	68,8	1	277	2012	2012	2012	2012
35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	181	2012	2012	2012	2012

Завтрак																	
	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	0	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	150	3,1	2,5	12,3	84,7	0	0,5	0	0	98,9	18,6	78	0,5	397	0	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	19	29,2	3,4	352,4	0,1	0,2	0,5	3,1	126,1	21,1	283,3	3,2	215	0	2012	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	10/к	0	2012	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		24,7	36,8	33,7	566,2	0,1	0,7	0,5	3,2	232,3	44,3	385,1	4,1				
II Завтрак																	
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0	0	21,2	84,6	0	0	0	0	8,8	1,5	3,2	0	411	0	2008	
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3		0	2008	
Итого за прием пищи:		0,6	0,7	36,7	155,4	0	0	0	0	12	3,5	10,4	0,3				
Обед																	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,3	1,3	2,7	24,6	0	0,8	0,4	0,7	11	7,7	11,3	0,4	10/к	0	2012	
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	6,6	5,9	12,1	126,4	0,1	3,9	0,1	0,8	15,8	18,7	73,9	1,4	82	0	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	7,6	7,1	1,3	101	0	0	0	0,2	8,4	7,9	64,8	0,9	278	0	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ И ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	10/к	0	2012	
Итого за прием пищи:		24,1	20	76,2	582	0,3	4,7	0,5	2,9	64,12	155,86	341,3	7,08				
Ужин																	
КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ С СМЕТАНЫМ СОУСОМ	150/30	5,5	7,8	34,2	229,8	0,1	0	0	1,4	14,9	8,5	47,9	0,6	449	0	2012	
ТУШЕНАЯ КАПУСТА С МЯСОМ	150	12,2	12,6	25,1	262,1	0,2	11,9	0	0,5	20,8	40,3	158,3	2,5	291	0	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0	0	6,9	27,6	0	0	0	0	7,2	2,2	1,4	0,2	392	0	2012	
БАНАН	108	1	0,3	13,6	62,2	0	6,5	0	0	5,2	27,2	18,1	0,4			2008	
Итого за прием пищи:		18,7	20,7	79,8	581,7	0,3	18,4	0	1,9	48,1	78,2	225,7	3,7				
Всего за день:		68,1	78,2	226,4	1885,3	0,7	23,8	1	8	356,52	281,86	962,5	15,18				

6 день

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг	
															Углевод
Завтрак															
	150	4,2	4,1	23,6	147,3	0	0,2	0	0,9	46,6	10	50	0,3	416	2012
КАША МАННАЯ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4	10/к	
ЧАЙ С САХАРОМ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ															
Итого за прием пищи:	7	4,3	50,9	269,3	0,1	0,2	0	1,6	57,2	23,6	83,1	1,4			
II Завтрак															
	108	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1		2008
ЯБЛОКО		0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1		
Обед															
	150	6	7	3,9	103	0	8	0,1	1,4	33,4	15,3	59,9	1,2	66	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	150	8,8	10,4	26,1	233,2	0	1	0,2	2,6	14,2	26,2	106,7	1,3	265	2008
ПЛОВ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ															
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	2012
Итого за прием пищи:	34,11	33,12	92,41	805,76	0,3	9,9	0,5	5,6	182,9	185,8	492,2	8,2			

Ужин															2012
		3	3,7	6,7	73,2	0	0,6	0	0	110,8	12,5	76,7	0,1	93	2012
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150														
	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	23,4	0,7		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	2012
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	к/к	к/к
ПЕЧЕНЬЕ															
		9,7	8,1	50,3	314,2	0,1	1,1	0	0,7	220	39,6	190,3	1,5		
Итого за прием пищи:															
		51,21	45,92	202,91	1433,96	0,5	1,5	0,5	8,5	475,3	256,6	776,1	13,2		
Всего за день:															

7 день

Прием пищи, наименование блюда														№ рецептур	Сборник рецептов
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак															
150	5	6,8	18	154,3	0,1	0,6	0	1,1	119,7	39,9	122,1	1,1	к/к		
150	4,4	3,7	16,1	115,9	0,1	0,7	0	0	140,9	25,1	112,5	0,6	к/к		
35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	к/к		
5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	2012		
	12	15,6	52,1	399,3	0,2	1,3	0	1,2	267,9	69,6	258,4	2,1			
Итого за прием пищи:															
II Завтрак															
150	0	0	21,2	84,6	0	0	0	0	8,8	1,5	3,2	0	2008		
20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3	2008		
	0,6	0,7	36,7	155,4	0	0	0	0	12	3,5	10,4	0,3			
Итого за прием пищи:															
Обед															
40	0,3	1,3	2,7	24,6	0	0,8	0,4	0,7	11	7,7	11,3	0,4	к/к		
150	6	7,2	8,3	121,7	0	4,7	0,1	1,4	24,7	17,3	67,4	1,3	94		
120	2,5	4,3	17,1	116,5	0,1	8,3	0	0,2	28,1	23,2	67,2	0,9	321		
50/25	7,75	8,9	5,6	133	0,01	0,2	0,01	1,05	11	10,7	72	1,04	285		
35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	к/к		
150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к		
	17,55	19,1	68,4	515,4	0,3	15,1	0,5	2,7	86,7	75,3	246	4			
Итого за прием пищи:															
Ужин															
150	8	11,3	13,6	189,1	0,1	6,8	0	2,8	17,5	24,6	98,4	1,5	260		
35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7			
150	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394		
108	0,4	0,3	10	45,7	0	4,9	0	0,3	18,5	11,7	15,6	1,9	2008		
	13,6	14	52,3	392,4	0,2	12,2	0	3,8	139,4	59,4	209,6	4,4			
Итого за прием пищи:															
	43,75	49,4	209,5	1462,5	0,7	28,6	0,5	7,7	506	207,8	724,4	10,8			
Всего за день:															

ГРЕНКИ С СЫРОМ	35	3,4	4,4	21,8	140	0	0	0	0,1	14,5	5,3	29,9	0,4	117	2012
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	2008
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,8	6,4	23,3	170,4	0	0,5	0	0,7	100,6	14,4	83,7	0,3	189	2008
Итого за прием пищи:		10,7	13	56,2	385,1	0	1	0	0,8	210,4	31,2	179,8	1		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	399	2012
Итого за прием пищи:		1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5		
Обед															
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0,6	4	4,8	57,9	0	1,3	0	1,7	13,1	7,6	16,4	0,5	50	2008
СУП С ЛАПШОЙ	150	4,3	4,4	13,8	111,9	0,1	5,8	0,1	0,1	22,4	20,7	66,1	1	92	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,8	3,9	23	141,9	0,1	0	0	1	16,1	26,4	72	0,9	417	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75	7,3	7,8	2,8	111,4	0	0,4	0,2	0,4	17,2	12,6	68,8	1	277	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		к/к
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ И ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0		к/к
Итого за прием пищи:		20,4	23,1	68,1	562,3	0,2	6,4	0,3	5,2	85,3	76,9	254	4,4		
Ужин															
ОВОЩНОЕ РАТУ	150	3,7	6,3	17,5	142,3	0	0	0	0,6	47	5,8	40,1	0,6	207	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	2012
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4	1,5	46,4	214	0,07	12	0,01	0,6	15	9	37	0	453	2008
ЯБЛОКО	108	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1		
Итого за прием пищи:		10,6	10,4	84,3	475,7	0,1	22	0	1	172,5	33,9	153,8	3		
Всего за день:		42,7	46,7	228,2	1506,5	0,3	29,4	0,3	7	480,8	149,2	600,2	10,9		

9 день

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,3	139,3	0,1	0,8	0	0	0	169	30,1	134,9	0,8	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	к/к	2012
КАША РИСОВАЯ	150	3,5	5,4	25,1	163,1	0	0,2	0	0,2	0	58,2	20,6	79,4	0,3	415	
Итого за прием пищи:		11,5	15	62,4	431,5	0,1	1	0	0,3	234,5	55,3	238,1	1,5			
II Завтрак																
КЕФИР/ЯРЖЕНКА,	150	4,3	3,7	6,1	78,6	0	0,2	0	0	0	158,1	16,8	110,4	0,2	401	2012
ВАФЛИ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	к/к	
Итого за прием пищи:		5,8	5,7	21	162	0	0,2	0	0	0	163,9	20,8	128,4	0,6		
Обед																
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,6	4	3,2	52,1	0	2,6	0,2	1,9	13,3	8,5	19	0,3	30	2008	
БОРЩ	150	6	7,1	5,4	109,2	0	7,4	0,2	1,4	30,2	17,8	66	1,3	67	2012	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,81	5,52	30,91	200,56	0,17	0	0,03	0,46	14,72	108,56	161,9	3,68	181	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	10	8,8	4,3	137,7	0,1	0,7	0,2	1,3	34,9	29,9	149,3	0,7	256	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		к/к	
Итого за прием пищи:	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	

МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	86,2	0,3	394	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	к/к	2012
КАША ДРУЖБА ИЗ ПШЕНА И РИСА	150	3,5	5,4	25,1	163,1	0	0,2	0	0,2	58,2	20,6	79,4	0,3	415	2012
Итого за прием пищи:	8,6	12,2	58,8	394,1	0	0,9	0	0,2	275,9	44,4	241,2	1			
II Завтрак															
КЕФИР/УРЯЖЕНКА	150	4,3	3,7	6,1	78,6	0	0,2	0	0	158,1	16,8	110,4	0,2	401	2012
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	к/к	
Итого за прием пищи:	5,8	5,7	21	162	0	0,2	0	0	163,9	20,8	128,4	0,6			
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,5	1,3	3,6	28,4	0	4,1	0,2	0,6	14,4	5,9	10,1	0,5	41	2008
СУП С ГРЕЧКОЙ	150	5,2	7,1	5,8	106,9	0	0	0	1,4	10,7	8,8	48,2	0,7	402	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,9	4,3	15,8	109,5	0,1	8	0	0,2	12,8	20,9	53,6	0,9	125	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,3	11,6	11,9	197	0	0,5	0	0,5	33,8	15,4	105,6	1,1	305	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	к/к	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	
Итого за прием пищи:	21,9	20,5	64,2	517,9	0,21	13,3	1,01	3,55	81,7	79,7	249,1	4,54			
Ужин															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100/30	19,4	16,7	26,1	336,1	0	0,4	0,1	1,4	176,9	26,4	213	0,8	224	2008
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	2012
ОЛАДЫ	65	5,5	7,8	34,2	229,8	0,1	0	0	1,4	14,9	8,5	47,9	0,6	449	2012
Итого за прием пищи:	27,4	26,7	71,4	640,5	0,1	0,9	0,1	2,8	287,2	46,4	327,1	1,7			
Всего за день:	63,7	65,1	215,4	1714,5	0,31	15,3	1,11	6,55	808,7	196,9	945,8	7,84			

12 день

Всего за день:

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
	150	7,9	8,7	36	254,7	0,1	0,6	0	0,1	144,6	35,9	182,3	1,7	189.	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0	0,4	0	0	82	11,9	60,4	0,2	395	2012
ЧАЙ СЛАДКИЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		12,9	10,7	65	408,9	0,2	1	0	0,8	234,7	59,4	272,1	2,6		
Итого за прием пищи:															
II Завтрак															
	150	0	0	21,2	84,6	0	0	0	0	8,8	1,5	3,2	0	411	2008
КИСЕЛЬ ФЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	к/к	
ПЕЧЕНЬЕ		1,5	2	36,1	168	0	0	0	0	14,6	5,5	21,2	0,4		
Обед															
	150	6,6	5,9	12,1	126,4	0,1	3,9	0,1	0,8	19,1	18,9	74,6	1,4	82	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	120	2,5	4,3	17,1	116,5	0,1	8,3	0	0,2	28,1	23,2	67,2	0,9	321	2012
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	70	7,6	7,7	1,8	106,4	0	0,4	0,2	0,3	12,5	11,1	69	1	277	2012
ГУЛЯШ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	
ЧАЙ С МОЛОКОМ		21,9	20,3	59,7	506,9	0,3	13	0,3	2	163,1	76,3	306,4	4,3		

Ужин														2012	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	10,9	11,3	22,5	235,9	0,2	11,4	0	0,5	23,8	37,9	146,7	2,4	276	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	395	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0	0,4	0	0	82	11,9	60,4	0,2		
Итого за прием пищи:		15,9	13,3	51,5	390,1	0,3	11,8	0	1,2	113,9	61,4	236,5	3,3		
Всего за день:		52,2	46,3	212,3	1473,9	0,8	25,8	0,3	4	526,3	202,6	836,2	10,6		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
	Жир	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	581,2	2 467,2	17 435,2	5,8	311,9	5,2	79,6	6 085,6	2 319,6	8 794,1	127,0
Среднее значение за период	48,44	205,60	1452,94	0,48	26,0	0,43	6,55	507,13	193,30	732,84	10,58

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ

1 день

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, кДж	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	0	0	6,9	27,6	0	0	0	0	7,2	2,2	1,4	0,2	392	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	4,1	5,1	21,9	149,4	0,1	0,2	0	0,1	64,7	19,1	124,3	0,5	418	2012
КАША ЯЧНЕВАЯ	45	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		6,7	10,2	46,8	306,1	0,1	0,2	0,0	1,2	79,2	25,9	149,5	1,1		
II Завтрак															
КЕФИР ЯЗЫЧЕК	150	4,3	3,7	5,8	77,1	0,1	0,4	0	0,1	15,3	16,8	11,4	0,2	401	2012
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:		5,8	5,7	20,7	160,5	0,1	0,4	0	0,1	158,8	20,8	132	0,6		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,8	1,9	4,1	37,3	0	6	0,1	0,8	19,2	7,1	14,2	0,4		2012
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,6	5,9	12,1	126,4	0,1	3,9	0,1	0,8	15,8	18,7	73,9	1,4	82	2012
ПЛОВ	200	8,8	10,4	26,1	233,2	0	1	0,2	2,6	14,2	26,2	106,7	1,3	265	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ И ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:		18,9	18,4	71,5	526,3	0,2	10,9	0,4	4,9	63,4	65	224,2	3,8		
Ужин															
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	3	3,7	6,7	73,2	0	0,6	0	0	110,7	12,5	76,7	0,1	93	2012
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	60	7,6	7,7	1,8	106,4	0	0,4	0,2	0,3	12,5	11,1	69	1	277	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,1	2,5	12,3	84,7	0	0,5	0	0	98,9	18,6	78	0,5	397	2012
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	114	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1		2008
Итого за прием пищи:		16,8	14,5	47,7	391,9	0,1	11	0,2	1,6	245,4	61,4	263,6	4,4		
Всего за день:		48,2	48,8	186,7	1384,8	0,5	22,5	0,6	2	546,8	173,1	769,3	9,9		

2 день

2 день

2 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
	45	3,4	4,4	21,8	140	0	0	0	0,1	14,5	5,3	29,9	0,4	117	2012
ГРЕНКИ С СЫРОМ	200	6,3	8,7	27,7	215,3	0,2	0,2	0	1,5	75,7	55,7	160	1,5	413	2012
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180	0	0	7	28,8	0	0,6	0	0	8,5	2,6	2,1	0,2	393	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		9,7	13,1	56,5	384,1	0,2	0,8	0	1,6	98,7	63,6	192	2,1		
Итого за прием пищи:															
II Завтрак															
	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	399	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5		
Итого за прием пищи:															
Обед															
	60	0,6	2,3	3,3	37,2	0	1,6	0,1	1	13	7,7	16,9	0,4	45	2012
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ															

ГРИНГРЕТ ОВОЩНОЙ

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	6,2	7,2	9,8	129	0,1	4	0,1	1,5	20,5	20	79	1,4	76	2012
	150/20	6,81	5,52	30,91	200,56	0,17	0	0,03	0,46	14,72	108,56	161,9	3,68	181	2008
	70	11	12	11	194,6	0	0	0	0,7	12,1	14,2	93,6	1,5	282	2012
	45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		к/к
	180	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	
Итого за прием пищи:		27,31	27,22	84,21	690,76	0,4	5,6	0,3	4,4	74,52	163,5	380,8	7,7		
Ужин															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/30	15,6	13,3	42,1	349,3	0	0,4	0	1,8	207,5	27,5	212,8	0,7	239	2012
	45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
	180	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	2012
		18,1	15,5	53,2	424	0	0,9	0,01	1,8	302,8	39	279	1		
	Итого за прием пищи:		56,11	56,02	213,51	1582,26	0,6	8,9	0,31	7,8	488,62	273,3	864,4	13,3	
3 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества			№ рецеп-	Сборник рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг	
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
	180	3,1	2,5	12,3	84,7	0	0,5	0	0	98,9	18,6	78	0,5	397	2012
	45	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	к/к	к/к
	200	5,5	5,2	26,2	174,6	0,1	0,4	0	0,1	92,9	25,3	126,3	1,3	189	2008
Итого за прием пищи:		11,2	12,8	56,5	388,4	0,1	0,9	0	0,2	199,1	48,5	228,1	2,2		
II Завтрак															
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	к/к	к/к
	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	401	2012
Итого за прием пищи:		1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,5	1,3	3,6	28,4	0	4,1	0,2	0,6	14,4	5,9	10,1	0,5	41	2008
	200	5,2	7,1	5,8	106,9	0	0	0	1,4	10,7	8,8	48,2	0,7	402	2012
	130	2,5	4,3	17,1	116,5	0,1	8,3	0	0,2	28,1	23,2	67,2	0,9	321	2012
	50	7,3	7,8	2,8	111,4	0	0,4	0,2	0,4	17,2	12,6	68,8	1	277	2012
	45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		к/к
Итого за прием пищи:		18,2	20,7	58,5	549,4	0,2	12,8	0,4	3,3	84,6	63,5	223,7	3,8		
Ужин															
КАША РИСОВАЯ	200	8,1	8,4	16,9	176,7	0,1	8,6	0	0,4	17,8	28,4	110,2	1,7	276	2012
	180	0	0	6,9	27,6	0	0	0	0	7,2	2,2	1,4	0,2	392	2012
	65	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
	114	0,4	0,3	10	45,7	0	4,9	0	0,3	18,5	11,7	15,6	1,9		2008
	Итого за прием пищи:		11,2	8,9	51,4	332,9	0,2	13,5	0	1,4	51,6	53,9	156,6	4,5	
Всего за день:		42,1	44,4	181,3	1354,1	0,5	27,2	0,4	4,9	341,1	169,9	626,4	10,9		
4 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества			№ рецеп-	Сборник рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг	
Завтрак															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	0	0,1	0	0	88	3,5	50	0,1	14	2008

ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,2	1,8	13,2	78,4	0	0,4	0	0	81,6	10,9	57,7	0,5	к/к	к/к	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	к/к	к/к	2012
КАША ПШЕННАЯ	200	3,8	3,9	23	141,9	0,1	0	0	0	1	16,1	26,4	72	0,9	417	2012
Итого за прием пищи:	10,9	9,7	54,2	348,4	0,1	0,5	0	1	192,4	45,4	202,5	1,9				
II Завтрак																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	399	2012	
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5			
Обед																
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,6	4,0	3,2	52,1	0	2,6	0,2	1,9	13,3	8,5	19	0,3	30	2008	
СУП С КРУПОЙ (РИС)	200	6,2	7,2	9,8	129	0,1	4	0,1	1,5	20,5	20	79	1,4	76	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,5	0,5	28,7	137,7	0,1	0	0	0,9	22	7,3	35,3	0,8	204	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,3	11,6	11,9	197	0	0,5	0	0,5	33,8	15,4	105,6	1,1	305	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	к/к	к/к	
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0,0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	25,3	23,5	82,8	645,2	0,3	7,1	0,3	5,5	103,8	64,2	268,3	4,3				
Ужин																
КАША МАННАЯ	200	4,2	4,1	23,6	147,3	0	0,2	0	0,9	46,6	10	50	0,3	416	2008	
ПИРОЖКИ С ПОВИДЛОМ	100	4	1,5	46,4	214	0,07	12	0,01	0,6	15	9	37	0	453	2008	
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	180	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	2012	
ЯБЛОКО	114	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1	208	2008	
Итого за прием пищи:	11,1	8,2	90,4	480,7	0,1	22,2	0	2,1	172,1	38,1	163,7	2,7				
Итого за день:	48,3	41,6	247	1557,7	0,5	31,4	0,3	8,6	480,9	154,9	647,1	11,4				
5 день																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая		Витамины			Минеральные вещества				№ Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008	
	180	3,1	2,5	12,3	84,7	0	0,5	0	0	98,9	18,6	78	0,5	397	2012	
	200	19	29,2	3,4	352,4	0,1	0,2	0,5	3,1	126,1	21,1	283,3	3,2	215	2012	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	45	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	к/к	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ																
Итого за прием пищи:	24,7	36,8	33,7	566,2	0,1	0,7	0,5	3,2	232,3	44,3	385,1	4,1				
II Завтрак																
КИСЕЛЬ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0	0	21,2	84,6	0	0	0	0	8,8	1,5	3,2	0	411	2008	
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3			
Итого за прием пищи:	0,6	0,7	36,7	155,4	0	0	0	0	0	12	3,5	10,4	0,3			
Обед																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,3	1,3	2,7	24,6	0	0,8	0,4	0,7	11	7,7	11,3	0,4	к/к	к/к	
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,6	5,9	12,1	126,4	0,1	3,9	0,1	0,8	15,8	18,7	73,9	1,4	82	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	7,6	7,1	1,3	101	0	0	0	0,2	8,4	7,9	64,8	0,9	278	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	к/к	к/к	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ И ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	24,1	20	76,2	582	0,3	4,7	0,5	2,9	64,12	155,86	341,3	7,08				
Ужин																
КАПУСТА ПЕЧЕНАЯ КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ С СМЕТАНЫМ СОУСОМ	150/30	5,5	7,8	34,2	229,8	0,1	0	0	0	1,4	14,9	8,5	47,9	0,6	449	2012

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	6	7,2	8,3	121,7	0	4,7	0,1	1,4	24,1	17,2	0,9	321	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	2,5	4,3	17,1	116,5	0,1	8,3	0	0,2	28,1	23,2	67,2	285	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	50/25	7,75	8,9	5,6	133	0,01	0,2	0,01	1,05	11	10,7	72	0,7	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0	к/к
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к
Итого за прием пищи:	17,55	19,1	68,4	0,3	15,1	0,5	2,7	86,7	75,3	246	4			
Ужин														
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	8	11,3	13,6	189,1	0,1	6,8	0	2,8	17,5	24,6	98,4	1,5	260
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394
ГРУША	114	0,4	0,3	10	45,7	0	4,9	0	0,3	18,5	11,7	15,6	1,9	2008
Итого за прием пищи:	43,75	49,4	209,5	0,2	12,2	0	3,8	139,4	59,4	209,6	4,4			
8 день														
Всего за день:														
Приним пищи, наименование блюда														
Завтрак														
ГРЕНКИ С СЫРОМ	45	3,4	4,4	21,8	140	0	0	0,1	14,5	5,3	29,9	0,4	117	2012
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	180	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,8	6,4	23,3	170,4	0	0,5	0	0,7	100,6	14,4	83,7	0,3	189
Итого за прием пищи:	10,7	13	56,2	385,1	0	1	0	0,8	210,4	31,2	179,8	1		
II Завтрак														
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	399
Итого за прием пищи:	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5		
Обед														
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,6	4	4,8	57,9	0	1,3	0	1,7	13,1	7,6	16,4	0,5	50
СУП С ЛАПШОЙ	200	4,3	4,4	13,8	111,9	0,1	5,8	0,1	0,1	22,4	20,7	66,1	1	92
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,8	3,9	23	141,9	0,1	0	0	1	16,1	26,4	72	0,9	417
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75	7,3	7,8	2,8	111,4	0	0,4	0,2	0,4	17,2	12,6	68,8	1	277
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	0	к/к
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ И ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к
Итого за прием пищи:	20,4	23,1	68,1	562,3	0,2	6,4	0,3	5,2	85,3	76,9	254	4,4		
Ужин														
ОВОЩНОЕ РАГУ	200	3,7	6,3	17,5	142,3	0	0	0	0,6	47	5,8	40,1	0,6	207
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394
СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4	1,5	46,4	214	0,07	12	0,01	0,6	15	9	37	0	453
ЯБЛОКО	114	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1	2008
Итого за прием пищи:	42,7	46,7	228,2	1506,5	0,3	29,4	0,3	7	480,8	149,2	600,2	10,9		
9 день														
Всего за день:														
Приним пищи, наименование блюда														
Завтрак														
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,3	139,3	0,1	0,8	0	0	169	30,1	134,9	0,8	к/к

БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	к/к	2012
	200	3,5	5,4	25,1	163,1	0	0,2	0	0,2	58,2	20,6	79,4	0,3	415	2012
		11,5		62,4	431,5	0,1	1	0	0,3	234,5	55,3	238,1	1,5		
КАША РИСОВАЯ															
Итого за прием пищи:	15													2012	к/к
II. Завтрак															
КЕФИР ЯРЯЖЕНКА,	150	4,3	3,7	6,1	78,6	0	0,2	0	0	158,1	16,8	110,4	0,2	401	2012
ВАФЛИ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	к/к	
Итого за прием пищи:	5,8	5,7	21		162	0	0,2	0	0	163,9	20,8	128,4	0,6		
Обед															
Итого за прием пищи:	60	0,6	4	3,2	52,1	0	2,6	0,2	1,9	13,3	8,5	19	0,3	30	2008
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	6	7,1	5,4	109,2	0	7,4	0,2	1,4	30,2	17,8	66	1,3	67	2012
БОРЩ	150	6,81	5,52	30,91	200,56	0,17	0	0,03	0,46	14,72	108,56	161,9	3,68	181	2008
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	70	10	8,8	4,3	137,7	0,1	0,7	0,2	1,3	34,9	29,9	149,3	0,7	256	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		26,11	25,62	73	269	0,4	10,7	0,6	5,7	107,3	177,8	425,6	6,7		
Итого за прием пищи:															
Ужин															
Итого за прием пищи:	180	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	114	1	0,3	13,6	62,2	0	6,5	0	0	5,2	27,2	18,1	0,4	278	2012
БАНАН	150/30	7,6	7,1	1,3	101	0	0	0	0,2	8,4	7,9	64,8	0,9	278	2012
КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ С СМЕТАНЫМ СОУСОМ	45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		9,5	12,8	92,3	524,8	0,1	7	0,1	1,2	134	77,6	195,6	2,3		
Итого за прием пищи:		52,91	59,12	248,7	1690,8	0,3	18	0,5	7	512	210,3	748,2	8,2		
10 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник
	Белки, г	Жиры, г	Углевод	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	0	0,1	0	0	88	3,5	50	0,1	14	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3	3,7	6,7	73,2	0	0,6	0	0	110,8	12,5	76,7	0,1	93	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	к/к	
Итого за прием пищи:	10,4	9,9	35,8	276	0	1,2	0	0	0	300,8	32,1	215,7	0,9		
II. Завтрак															
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	399	2012
Обед															
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	60	0,8	3,6	4,9	55,9	0	2,5	0,2	1,6	19,5	11,6	25,4	0,7	45	2012
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	200	5,2	7,1	5,8	106,9	0	0	0	1,4	10,7	8,8	48,2	0,7	402	2012
СУП С КРУПНОЙ (ПЕРЛОВКА)	150	2,3	4	10,2	87,4	0	20,2	0,1	1,8	55,6	18,9	39,2	1,2	132	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	8,9	14,4	5,7	186,3	0	0,4	0	0,4	47,8	11,4	97,6	0,8	310	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	180	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ И ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
Итого за прием пищи:	19,6	27	54,5	538,4	0,1	24,7	0,3	4,9	142,7	58	224,5	3,9			
Ужин															
Итого за прием пищи:	200	19	29,2	3,4	352,4	0,1	0,2	0,5	3,1	126,1	21,1	283,3	3,2	215	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	2012
ЧАЙ С САХАРОМ															

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	2008
ЯБЛОКО	114	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:		24,6	32	41,4	554,7	0,2	10,2	0,5	4,4	244,7	51,8	389,4	6,3
Всего за день:		55,6	69,1	151,3	1452,5	0,3	37,7	0,8	9,3	700,8	149,1	842,2	13,6

Итого за период:										55,6	69,1	10,0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	------	------	------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи, наименование блюда															
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	рецепт-уренту		
Завтрак															
5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	180	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ															
45	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ															
200	3,5	5,4	25,1	163,1	0	0,2	0	0,2	58,2	20,6	79,4	0,3	415	2012	
КАША ДРУЖБА ИЗ ПШЕНА И РИСА															
	8,6	12,2	58,8	394,1	0	0,9	0	0,2	275,9	44,4	241,2	1			
Итого за прием пищи:															
150	4,3	3,7	6,1	78,6	0	0,2	0	0	158,1	16,8	110,4	0,2	401	2012	
КЕФИР/УРЯЖЕНКА,	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	к/к	к/к
ПЕЧЕНЬЕ		5,8	5,7	21	162	0	0,2	0	0	163,9	20,8	128,4	0,6		

Итого за прием пищи:		Обед										2008			
		60	0,5	1,3	3,6	28,4	0	4,1	0,2	0,6	14,4	5,9	10,1	0,5	41
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ		200	5,2	7,1	5,8	106,9	0	0	0	1,4	10,7	8,8	48,2	0,7	402
СУП С ГРЕЧКОЙ		120	1,9	4,3	15,8	109,5	0,1	8	0	0,2	12,8	20,9	53,6	0,9	125
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		70	11,3	11,6	11,9	197	0	0,5	0	0,5	33,8	15,4	105,6	1,1	305
КОЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		180	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к
														4,54	

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	21,9	20,5	64,2	517,9	0,21	13,3	1,01	3,55	81,7	79,7	249,1	4,54
Итого за прием пищи:													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100/30	19,4	16,7	26,1	336,1	0	0,4	0,1	1,4	176,9	26,4	213	0,8
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	180	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3
ОЛАДЫ	65	5,5	7,8	34,2	229,8	0,1	0	0	1,4	14,9	8,5	47,9	0,6
Итого за прием пищи:		27,4	26,7	71,4	640,5	0,1	0,9	0,1	2,8	287,2	46,4	327,1	1,7
ОЛАДЫ		63,7	65,1	215,4	1714,5	0,31	15,3	1,11	6,55	808,7	196,9	945,8	7,84
Итого за прием пищи:													

Витамины		Минеральные вещества	№
Эксперимент			
12 день			
Всего за день:			

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества	энергетическая			витамины		минеральные вещества					рецепт	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	рецепт		
Завтрак															
			7,9	8,7	36	254,7	0,1	0,6	0	0,1	144,6	35,9	182,3	1,7	189
	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200							0	0	82	11,9	60,4	0,2	395
	ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	2,3	1,8	11,4	71,3	0	0,4	0	0					
		45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ														
			12,9	10,7	65	408,9	0,2	1	0	0,8	234,7	59,4	272,1	2,6	
Итого за прием пищи:														2008	
II Завтрак															
			0	0	21,2	84,6	0	0	0	0	8,8	1,5	3,2	0	411
	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180							0	0	5,8	4	18	0,4	к/к
		20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0					
	ПЕЧЕНЬЕ														
			1,5	2	36,1	168	0	0	0	0	14,6	5,5	21,2	0,4	
Итого за прием пищи:														2008	
Обед															

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,6	5,9	12,1	126,4	0,1	3,9	0,1	0,8	19,1	18,9	74,6	1,4	82	2012
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	120	2,5	4,3	17,1	116,5	0,1	8,3	0	0,2	28,1	23,2	67,2	0,9	321	2012
ГУЛЯШ	75	7,6	7,7	1,8	106,4	0	0,4	0,2	0,3	12,5	11,1	69	1	277	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	2012
Итого за прием пищи:		21,9	20,3	59,7	506,9	0,3	13	0,3	2	163,1	76,3	306,4	4,3		
Ужин															
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	10,9	11,3	22,5	235,9	0,2	11,4	0	0,5	23,8	37,9	146,7	2,4	276	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	2,3	1,8	11,4	71,3	0	0,4	0	0	82	11,9	60,4	0,2	395	2012
Итого за прием пищи:		15,9	13,3	51,5	390,1	0,3	11,8	0	1,2	113,9	61,4	236,5	3,3		
Всего за день:		52,2	46,3	212,3	1473,9	0,8	25,8	0,3	4	526,3	202,6	836,2	10,6		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые		Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества				
	Жир	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	704,0	2 984,0	21 120,7	7,7	366,7	7,5	101,7	7 384,1	2 855,3	10 747,4	150,4
Среднее значение за период	58,66	248,67	1760,06	0,64	30,6	0,62	8,48	615,3	237,94	895,62	12,53